

## Programme « Bienvenue à la retraite »

---

### **BOUXIERES-AUX-CHENES** Les lundis 1, 8, 15, 22 et 29 juin *De 9h30 à 12h00*

Après des années à courir entre engagements professionnels et personnels, le temps de la retraite est souvent un moment attendu et positif. Il offre un nouvel espace de liberté : une certaine liberté de choisir son organisation, son rythme, ses activités, etc. Bien plus que de longues vacances, ce temps de la retraite est l'occasion de donner un sens nouveau à sa vie.

En partenariat avec l'association Brain Up, la Mairie Bouxières-aux-Chênes vous propose de participer au programme "Bienvenue à la retraite". Vous aurez la possibilité d'échanger et de réfléchir sur les changements qu'occasionne le passage à la retraite en termes de santé, de relations avec ses proches et au sein du couple, de rythme de vie et d'activités.

Le programme est ouvert à toute personne à la retraite depuis moins de 2 ans. Il est gratuit et se compose de 5 séances. Il se déroulera les **lundis 1, 8, 15, 22 et 29 juin de 9h30 à 12h00** à la **Salle des associations** (Place du Chêne, 54770 Bouxières-aux-Chênes).

Le nombre de places est limité à 15 personnes. **Inscriptions et renseignements** auprès de Aurélia HAMM : [social@mairie.bouxieresauxchenes.fr](mailto:social@mairie.bouxieresauxchenes.fr) ; 06.83.49.22.89.

Ce programme est financé grâce au soutien de la CARSAT Nord-Est.

*Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : [www.brainup.fr](http://www.brainup.fr)*